

PENGARUH VARIASI GERAK DASAR LARI, LOMPAR DAN LEMPAR TERHADAP PENINGKATAN KETERAMPILAN MOTORIK SISWA (Pada Siswa Kelas IV SDN Made 4 Lamongan)

Haidar Ferdiansyah Abror

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Nanik Indahwati

S1 Pendidikan Jasmani, Kesehatan, dan Rekreasi, Fakultas Ilmu Keolahragaan,
Universitas Negeri Surabaya

Abstrak

Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan di SD pada hakikatnya mempunyai arti dan peran yang sangat vital dan strategis dalam upaya membangun dan mengembangkan potensi individual siswa. Hal ini dapat dimengerti karena siswa usia SD adalah kelompok masyarakat yang sedang tumbuh dan berkembang yang memerlukan pembinaan dan bimbingan. Pendidikan jasmani di SD bertujuan merangsang pertumbuhan, perkembangan jasmani, keterampilan gerak dan intelektual, mengingat siswa usia SD sangat menyukai aktivitas gerak. Untuk mengoptimalkan kemampuan gerak, perlu didukung dengan pembelajaran gerak dasar dalam program pendidikan jasmani yang dikemas dengan benar sesuai dengan tingkat pertumbuhan dan perkembangan siswa. Dengan memberikan variasi gerak dasar lari, lompat dan lempar diharapkan siswa lebih aktif bergerak dan meningkatkan keterampilan motorik dalam PJOK. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui pengaruh variasi gerak dasar lari, lompat dan lempar terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa dalam PJOK pada siswa kelas IV SDN Made 4 Lamongan dan untuk mengetahui besarnya pengaruh pada penelitian ini, sampel dalam penelitian ini adalah kelas IV A dan kelas IV B dengan jumlah siswa 53 siswa, yang terdiri dari 27 siswa laki – laki dan 26 siswa perempuan. Jenis penelitian ini merupakan penelitian eksperimen semu dengan pendekatan kuantitatif dan menggunakan desain *one group pretest – posttest design*. Hasil penelitian yang diperoleh yaitu ada pengaruh yang signifikan dari penerapan variasi gerak dasar lari, lompat dan lempar terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa dalam PJOK pada siswa kelas IV SDN Made 4 Lamongan. Hal tersebut berdasarkan hasil perhitungan prosentase peningkatan variasi gerak dasar lari, lompat dan lempar terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa, untuk prosentase pada kelincuhan 0,2%, pada koordinasi 0,5%, pada keseimbangan 0,6% dan pada kecepatan 0,3%.

Kata Kunci: Keterampilan motorik, Gerak dasar.

Abstract

The physical of education, sport and health in elementary school basically encompass important role in effort of building and developing student's potential . It shows from the indicator of students in elementary grade is a typical of people that having a golden age to grow and develop, therefore they need an assistance. This education is purposed to initiate the development of student physical and movement skill. In order to maximize the movement skill, education basic skill is needed. Therefore, education of physical is being package properly based on the development level on each students. It can be inferred into presenting some varieties in basic activities such as running, jumping, and throwing in which it is purposed to motivate the students will be more active and enchant the skill in PJOK. The goal of this research is to know the impact of implementing some variation in basic action such as running, jumping , and throwing toward the skill of students in PJOK for students in IV grade Made 4 lamongan. It is also being purposed to find out the amount of impact for this research. The subject of this research is the students in class IV A and IV B with the total of students is around 53. They are consists of 27 male and 26 female. The type of this research is false experiment with quantitative exposure and group pretest-posttest design. The result of this research is there is a significant impact from the implementation of variation from basic action such as running, jumping, and throwing toward the enhancement of movements skill in PJOK for the students in IV SDN Made 4 Lamongan. It is from the result of the presentation from the enhancement variation of basic movements such as running , jumping , and throwing toward movement skill of the students. The result is for agility 0,2%, for coordination 0,5%, balance 0,6% and for the speed 0,3%.

Keywords : Motor skills, Fundamental.

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan kegiatan yang sangat penting bagi persiapan anak-anak untuk menghadapi kehidupannya di masa mendatang. Bahkan gejala proses pendidikan ini sudah ada sejak manusia ada, meskipun proses pelaksanaannya masih sangat sederhana. Namun hal ini merupakan fenomena bahwa proses pendidikan sejak dahulu kala sudah ada. Karena begitu sederhananya proses pendidikan pada dahulu kala itu maka dirasa orang tidak menyadari bahwa apa yang dilakukan itu adalah proses pendidikan. Menurut Ki Hajar Dewantara (dalam Roesminingsih 2005 : 54) Pendidikan yaitu menuntun segala kodrat yang ada pada anak-anak dan remaja, agar mereka sebagai manusia dan sebagai anggota masyarakat bisa menjadi keselamatan dan kebahagiaan setinggi-tingginya.

Pernyataan tersebut juga didukung dengan adanya UU Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 Tentang SPN (Sistem Pendidikan Nasional) yang bunyinya adalah Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar siswa secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta ketrampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Menurut Henderson (dalam Roesminingsih 2005:5) perubahan kurikulum nasional dimaksudkan agar SPN bisa menjadi lebih baik dibandingkan dengan pendidikan sebelumnya. Karena pada dasarnya pendidikan merupakan suatu keharusan dan suatu perbuatan yang tidak boleh tidak terjadi. Dengan adanya pernyataan tersebut tentu Pendidikan Jasmani mempunyai arti penting dalam proses pembangunan bangsa, karena Pendidikan Jasmani merupakan bagian integral dari proses pendidikan secara keseluruhan. Hal ini diperkuat dengan adanya UU Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem Keolahragaan Nasional (SKN) Bab VI Ruang Lingkup Olahraga Pasal 18 ayat 1 yang berbunyi: "bahwa olahraga pendidikan diselenggarakan sebagai bagian proses pendidikan". Menurut UU Pokok Pendidikan dan Pengajaran (No. 12 Tahun 1954 BAB VI, pasal: 9) Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada hakikatnya adalah Pendidikan jasmani menuju keselarasan antara pertumbuhan dan perkembangan jiwa dan raga merupakan suatu usaha untuk membuat bangsa Indonesia menjadi bangsa yang sehat dan kuat lahir batin, diberikan di segala jenjang sekolah.

Pendidikan jasmani siswa dapat menyalurkan hasrat dan keinginan untuk bergerak, juga memberikan kesempatan kepada para siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani. Dalam hal ini yang perlu diperhatikan adalah kemampuan gerak dasar motorik siswa, karena perkembangan gerak dasar motorik merupakan salah satu faktor yang sangat penting dalam perkembangan individu secara keseluruhan. Dalam kehidupan sehari-hari melalui gerak, manusia dapat melakukan berbagai macam aktifitas yang diinginkan. Manusia yang sering

melakukan aktifitas olahraga atau bergerak akan menunjukkan perbedaan kondisi fisik yang lebih baik dengan orang yang jarang melakukan aktivitas olahraga.

Variasi dan inovasi yang dapat dikembangkan dari gerak dasar lari, lompat dan lempar. Variasi lari dapat dilakukan dengan : maju, mundur dan kesamping, pada lintasan lurus dan pada lintasan berbelok-belok, cepat dan lambat, mendaki (tanjakan) dan menurun, dengan cara zig-zag, sendiri atau berpasangan, melewati rintangan, dalam bentuk estafet. Lompat dapat dilakukan dengan : dari kanan ke kiri, dari depan ke belakang, dari sikap berdiri atau ancang-ancang, turun rintangan, lewati rintangan, sekali lompat atau berulang kali, sendiri atau berpasangan. Sedangkan lempar dapat dilakukan dengan : tangan kanan atau kiri, kedua tangan, kedepan atau kebelakang, sebagai lempar atau tolakan, dari sikap berlutut, jauh dan tinggi, menuju sasaran atau daerah tertentu, sendiri atau berkelompok (Katzenbogner dan Medler, 1996). Dengan memberikan variasi gerak dasar lari, lompat dan lempar diharapkan siswa lebih aktif bergerak dan meningkatkan keterampilan motorik dalam pembelajaran PJOK.

Pelaksanaan pembelajaran PJOK di SD hanya mengarahkan siswa untuk pengembangan kemampuan dasar motorik namun banyak guru-guru SD mengharapakan siswanya ke cabang-cabang olahraga tertentu dan berorientasi dengan teknik dasar. Hal ini dapat di lihat dari pengamatan di lapangan. Dan dapat dikatakan pengelolaan PJOK pada tingkat SD belum dikelola sebagaimana mestinya yang memperhatikan pertumbuhan dan perkembangan siswa. Selain itu dalam bidang teknologi yang semakin berkembang pesat, tentunya membawa dampak perubahan pada aktifitas dan gerakan-gerakan yang dilakukan seseorang dalam kehidupan sehari-harinya karena dibantu dan digantikan dengan peralatan yang canggih dan praktis. Menurut Ameliola dan Nugraha (2013 : 364) perkembangan di bidang teknologi tersebut juga membawa dampak negatif bagi anak-anak karena kebanyakan orang tua memfasilitasi anak-anak mereka dengan *gagdet* yang canggih sehingga anak-anak lebih banyak menggunakan waktu mereka setelah pulang sekolah dengan main *game* di *gagdet* mereka daripada bermain bersama temannya dengan permainan tradisional atau permainan yang memerlukan unsur gerak. Selain *gagdet*, banyak warnet dan rental *game* termasuk didalamnya *playstation* sehingga anak-anak cenderung memilih bermain *internet*, main *game online* ataupun *playstation*, akibatnya secara tidak langsung menyebabkan gangguan metabolisme tubuh sehingga terjadi hambatan dalam perkembangan kemampuan motoriknya mempengaruhi kreativitasnya dan kecenderungan anak. Aktifitas gerak yang dilakukannya akan semakin berkurang karena waktu yang digunakan untuk berlama-lama untuk duduk dan menatap layar sehingga menjadikan anak menjadi pasif dalam bergerak.

Berdasarkan permasalahan di atas, maka dilakukan penelitian dengan judul : "Pengaruh Variasi Gerak Dasar Lari, Lompat Dan Lempar Terhadap Peningkatan

Keterampilan Motorik Siswa". (Pada Siswa Kelas IV SDN Made 4 Lamongan).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2010 : 792) variasi adalah selingan, tindakan perubahan dari keadaan semula; bentuk yang lain; rupa yang lain; yang berbeda bentuk, yang berbeda rupa; hiasan tambahan agar ada perbedaannya; perubahan rupa yang turun – temurun pada binatang karena pengaruh atau perubahan lingkungan.

Pada dasarnya manusia mempunyai 3 gerak dasar yaitu lokomotor, non-lokomotor dan manipulatif dalam kehidupan sehari-hari maupun dalam gerakan pendidikan jasmani. Hal ini menjadi penting karena 3 gerak dasar jasmani ini merupakan gerakan-gerakan pokok yang harus dikuasai dan dimiliki untuk aktifitas sehari-hari.

Selanjutnya masih menurut Ma'mun dan Saputra (2000 : 20) menyatakan bahwa kemampuan gerak dasar dibagi menjadi tiga kategori yaitu:

1. Kemampuan Gerak Locomotor. Kemampuan gerak lokomotor adalah digunakan untuk memindahkan tubuh dari suatu tempat ke tempat yang lain atau mengangkat tubuh ke atas seperti lompat dan loncat. Kemampuan gerak lainnya adalah berjalan, berlari, *skipping*, melompat, meluncur dan lari seperti kuda berlari (*gallop*).

2. Kemampuan Gerak Non-Locomotor. Kemampuan gerak non-lokomotor adalah gerakan yang dilakukan di tempat. Tanpa ada ruang gerak yang memadai kemampuan non-lokomotor terdiri dari menekuk dan meregang, mendorong dan menarik, mengangkat dan menurunkan, melipat, memutar, mengocok, melingkar dan melambungkan.

3. Kemampuan Gerak Manipulatif. Kemampuan gerak manipulatif dikembangkan ketika anak telah menguasai macam-macam objek. Kemampuan manipulatif lebih banyak melibatkan tangan dan kaki, tetapi bagian lain dari tubuh kita juga dapat digunakan. Manipulasi objek jauh lebih unggul daripada koordinasi mata-kaki dan tangan-mata, yang mana cukup penting untuk *item* : berjalan (gerakan langkah) dalam ruang. Bentuk-bentuk kemampuan manipulatif terdiri dari : gerakan mendorong (melempar, memukul, menendang); gerakan menerima (menangkap) objek adalah kemampuan penting yang dapat diajarkan dengan menggunakan bola yang terbuat dari bantalan karet (bola *medisin*) atau macam bola lain; gerakan memantulkan bola atau menggiring.

METODE

Penelitian ini merupakan jenis eksperimen penelitian eksperimen semu (*quasi – experiment*). Dikatakan penelitian semu apabila suatu penelitian eksperimen tidak dapat memenuhi empat hal yaitu ukuran keberhasilan, kelompok kontrol, randomisasi, dan adanya perlakuan (*treatment*). Untuk penelitian eksperimen semu hanya memerlukan ukuran keberhasilan dan adanya perlakuan (*treatment*) (Maksum, 2009 : 49). Pada penelitian ini penulis hanya mengumpulkan data atau fakta yang ada.

Desain penelitian ini menggunakan *One Group Pretest-Posttest Design*. Desain ini tidak ada kelompok kontrol dan subjek tidak ditempatkan secara acak.

Kelebihan desain ini adalah dilakukannya *Pre – test* dan *Post – test* sehingga dapat diketahui dengan pasti perbedaan hasil akibat perlakuan yang diberikan. Tempat penelitian ini dilakukan di SDN Made 4 Lamongan.

Populasi adalah keseluruhan subjek penelitian. Apabila seseorang ingin meneliti semua elemen yang ada dalam wilayah penelitian, maka penelitiannya merupakan penelitian populasi. Studi atau penelitiannya juga disebut studi populasi (Arikunto, 2010:173). Dalam penelitian ini populasinya adalah murid kelas IV di SDN Made 4 Lamongan. Dalam kelas IV terdiri dari 3 kelas paralel yang berjumlah 79 siswa. Dua kelas berjumlah masing – masing 27 siswa dan satu kelas berjumlah 26 siswa.

Sampel adalah sebagian atau wakil populasi yang diteliti. Dinamakan penelitian sampel apabila kita bermaksud untuk menggeneralisasikan hasil penelitian sampel. Yang dimaksud dengan menggeneralisasikan adalah mengangkat kesimpulan peneliti sebagai suatu yang berlaku bagi populasi. (Arikunto, 2010 : 174). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas IV'A dan IV'B SDN Made 4 Lamongan.

Instrumen penelitian ini menggunakan *motor ability* yaitu:

1. Tes kelincahan dengan *Shuttle Run* 4 x 10 meter.
2. Tes koordinasi dengan Lempar Tangkap Bola dengan jarak 1 meter dengan tembok.
3. Tes keseimbangan dengan *Strok Stand Positional Balance*.
4. Tes kecepatan dengan Lari 30 meter.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Deskripsi Data

Pada deskripsi data ini, peneliti membahas data tentang perbedaan *pretest – posttest* tes keterampilan motorik yang meliputi : rata – rata, standar deviasi, varian, nilai tertinggi dan nilai terendah keterampilan motorik siswa dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan pada siswa kelas IV A dan B SDN Made 4 Lamongan.

Setelah data penelitian tentang pengaruh variasi gerak dasar lari, lompat dan lempar kemudian peneliti melakukan analisa perhitungan pada data hasil penelitian. Data tersebut dijabarkan lebih lanjut dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1 Hasil perhitungan *pretest* keterampilan motorik siswa

Deskripsi	Kelincahan (detik)	Koordinasi (kali)	Keseimbangan (detik)	Kecepatan (detik)
Mean	13,753	7,415	7,505	8,500
Std. Dev	1,206	2,545	3,970	1,027
Varian	1,455	6,478	15,762	1,055
Maks	16,50	13	17,20	10,83
Min	11,00	2	1,20	6,30

Tabel 2 Hasil perhitungan *posttest* keterampilan motorik siswa

Deskripsi	Kelincahan (detik)	Koordinasi (kali)	Keseimbangan (detik)	Kecepatan (detik)
Mean	12,781	9,396	10,188	7,899
Std. Dev	1,309	2,803	2,356	1,475
Varian	1,715	7,859	5,552	2,176
Maks	15,50	15	14,00	12,50
Min	10,00	3	5,00	5,00

Berdasarkan hasil analisis Tabel 1 dan 2 di atas, maka dapat diketahui bahwa :

- Hasil *pretest* tes kelincahan (*Shuttle Run*) dari 53 siswa memiliki rata – rata (*mean*) 13,753 dengan standart deviasi 1,206 dan varian 1,455 serta waktu tercepat (minimal) adalah 11,00 detik dan waktu terlambat (maksimal) adalah 16,50 detik. Sedangkan untuk hasil *posttest* tes kelincahan dari 53 siswa memiliki rata – rata (*mean*) 12,781 dengan standart deviasi 1,309 dan varian 1,715 serta waktu tercepat (minimal) adalah 10,00 dan waktu terlambat (maksimal) adalah 15,50 detik.
- Hasil *pretest* tes lempar tangkap bola (koordinasi) dari 53 siswa memiliki *mean* 7,415 dengan standart deviasi 2,545 dan varian 6,478 serta lemparan terbanyak (maksimal) adalah 13 kali dan lemparan terendah (minimal) adalah 2 kali. Sedangkan untuk hasil *posttest* tes koordinasi dari 53 siswa memiliki *mean* 9,396 dengan standart deviasi 2,803 dan varian 7,859 serta lemparan terbanyak (maksimal) adalah 15 kali dan lemparan terendah (minimal) adalah 3 kali.
- Hasil *pretest* tes keseimbangan (*Strok Stand Positional Balance*) dari 53 siswa memiliki rata – rata (*mean*) 7,505 dengan standart deviasi 3,970 dan varian 15,762 serta waktu keseimbangan maksimal adalah 17,20 detik dan waktu keseimbangan minimal adalah 1,20 detik. Sedangkan untuk hasil *posttest* tes keseimbangan dari 53 siswa memiliki rata – rata (*mean*) 10,188 dengan standart deviasi 2,356 dan varian 5,552 serta waktu keseimbangan maksimal adalah 14,00 detik dan waktu keseimbangan minimal adalah 5,00 detik.
- Hasil *pretest* tes kecepatan (Lari 30 meter) dari 53 siswa memiliki rata – rata (*mean*) 8,500 dengan standart deviasi 1,027 dan varian 1,055 serta waktu tercepat (minimal) adalah 6,30 detik dan waktu terlambat (maksimal) adalah 10,83 detik. Sedangkan untuk hasil *posttest* tes kecepatan dari 53 siswa memiliki rata – rata (*mean*) 7,899 dengan standart deviasi 1,475 dan varian 2,176 serta waktu tercepat (minimal) adalah 5,00 dan waktu terlambat (maksimal) adalah 12,50 detik.

2. Uji Normalitas

Berdasarkan hasil uji normalitas dengan alat bantu komputer yang menggunakan *Statistic Program of Social Science (SPSS) release 20* diperoleh :

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui kenormalan distribusi sebuah kelompok, maka dapat dites dengan uji Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas

ITEM TES		Kolmogorov-Smirnov ^a		
		Statistic	df	Sig.
SR	PRETEST	,091	53	,200*
	POSTTEST	,121	53	,051
LTB	PRETEST	,107	53	,189
	POSTTEST	,103	53	,200*
KESEIMBANGAN	PRETEST	,110	53	,159
	POSTTEST	,108	53	,178
LARI 30 M	PRETEST	,114	53	,083
	POSTTEST	,082	53	,200*

Berdasarkan Tabel 3 diketahui bahwa nilai signifikan (*P value*) *Pre – test* SR (*Shuttle Run*) (0,200) dan *Post – test* SR (0,51), nilai signifikan (*P value*) *Pre – test* LTB (Lempar Tangkap Bola) (0,189) dan *Post – test* (0,200), nilai signifikan (*P value*) *Pre – test* Keseimbangan (0,159) dan *Post – test* (0,178) dan nilai signifikan (*P value*) *Pre – test* Lari 30 m (0,114) dan *Post – test* (0,082) sehingga dapat dikatakan data tersebut homogen karena nilai (*P value*) lebih besar dari 0,05.

3. Uji Homogenitas

Dalam perhitungan uji homogenitas yang menjadi bahan kajian perhitungan skor dari data masing-masing tes motor ability.

Tabel 4 Hasil Perhitungan Uji Homogenitas

ITEM TES	Levene Statistic	df1	df2	Sig.
SR	,003	1	104	,960
LTB	,240	1	104	,625
KESEIMBANGAN	10,847	1	104	,001
LARI 30 M	5,976	1	104	,016

Dengan Uji Homogenitas, pada nilai SR dan LTB data dikatakan homogen karena *p (value)* > 0,05 atau SR (0,960) > (0,05) dan LTB (0,625) > (0,05) sedangkan pada nilai KESEIMBANGAN dan LARI 30 M tidak homogen karena *p (value)* < 0,05 atau KESEIMBANGAN (0,001) < (0,05) dan LARI 30 M (0,016) < (0,05).

5. Analisis Data

Pada analisis data ini akan dikemukakan pengujian hipotesis berdasarkan dari hasil data. Kemudian hasil data akan diolah dan dianalisis secara statistik untuk menguji hipotesis yang sudah diajukan sebelumnya.

Untuk menjawab hipotesis yang telah diajukan, maka uji analisis yang dipergunakan dalam penelitian ini adalah uji T.

Tabel 5 Hasil Uji T Beda

ITEM TES	t-test for Equality of Means			
	t	Df	Sig.	Mean Diff
SR	3,97	104	,000	,97
LTB	-3,80	104	,000	-1,98
Keseimbangan	-4,23	84,59	,000	-2,68
LARI 30 M	2,43	92,83	,017	,60

Nilai t-hitung SR sebesar 3,971 dengan signifikansi 0,000. Nilai t-hitung LTB sebesar -3,809 dengan signifikansi 0,000. Nilai t-hitung KESEIMBANGAN -4,231 dengan signifikansi 0,000. Nilai t-hitung LARI 30M sebesar 2,432 dengan signifikansi 0,017. Nilai t-tabel pada taraf signifikansi $\alpha = 0,05$ df 52 adalah 2,0105.

Berdasarkan data diatas, diketahui bahwa nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel (t-hitung > t-tabel), SR (3,971 > 2,0105), LTB (-3,809 > 2,0105), KESEIMBANGAN (-4,231 > 2,0105) dan LARI 30M (2,432 > 2,0105) maka H_0 diterima, dengan kata lain dapat disimpulkan bahwa ada pengaruh variasi gerak dasar lari, lompat dan lempar terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa pada kelas IV SDN Made 4 Lamongan.

Tabel 5 Hasil Uji T Sejenis

ITEM TES	t	df	Sig. (2-tailed)
SR	9,989	52	,000
LTB	-14,289	52	,000
KESEIMBANGAN	-4,514	52	,000
LARI 30M	5,365	52	,000

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan program komputer IBM SPSS (*Statistical Package for the Social Science*), pada Tabel 6 dapat diperoleh nilai sig (t tailed) atau p value sebesar 0,000. Karena nilai p value < 0,05 maka H_0 diterima. Karena H_0 diterima maka membuktikan bahwa H_a ditolak, dengan kata lain bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara pengaruh variasi gerak dasar lari, lompat dan lempar terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa.

Pendidikan jasmani, olahraga dan kesehatan memberikan kesempatan pada siswa untuk terlibat langsung dalam berbagai pengalaman belajar melalui aktivitas jasmani, bermain dan berolahraga yang dilakukan secara sistematis, terarah, dan terencana. Di SDN Made 4 Lamongan dalam pelaksanaan di sekolah guru PJOK Kelas IV memberikan materi Jari tangan dan kaki terutama di gerak dasar. Guru mengalami kendala saat menyampaikan materi karena jumlah siswa yang terlalu banyak dan kurang lebarnya lapangan sehingga sebagian siswa tidak

memperhatikan apa yang disampaikan oleh guru. Dalam pembelajaran atletik khususnya di gerak dasar dengan menambahkan variasi gerak dasar tersebut siswa akan dapat mengembangkan keterampilan gerak serta meningkatkan keterampilan motorik siswa. Bentuk pembelajaran yang sudah dibentuk sesuai dengan karakteristik siswa kelas IV akan dapat menimbulkan rasa senang dan siswa tidak mengalami kebosanan saat pembelajaran pendidikan jasmani, olahraga, dan kesehatan.

Pembelajaran yang terjadi di lapangan sesuai dengan hasil tes pada lampiran 3 yaitu bentuk pembelajaran memiliki pengaruh yang signifikan dari hasil variasi gerak dasar lari, lompat dan lempar terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa. Ada beberapa faktor yang mempengaruhi adanya peningkatan dari pelaksanaan penelitian, salah satunya pada saat pemberian *treatment* semua siswa terlibat aktivitas gerak sehingga siswa tidak ada yang menunggu untuk bergantian melakukan permainan karena penulis menggunakan cara *rolling* agar semua siswa terlibat aktivitas gerak. Tetapi ada beberapa faktor juga yang membuat penulis mengalami kesulitan saat penelitian, salah satunya faktor lapangan karena di SDN Made 4 Lamongan tidak memiliki lapangan yang cukup luas sehingga setiap mata pelajaran PJOK lapangan yang digunakan tidak tetap. Beberapa faktor tersebut merupakan hal – hal yang ada dan terjadi ketika penelitian dari pengaruh variasi gerak dasar lari, lompat dan lempar terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa dalam PJOK pada siswa kelas IV SDN Made 4 Lamongan.

Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah dengan hasil penelitian terdahulu diketahui bahwa prosentase peningkatan keterampilan motorik siswa untuk kelincahan -1,69% dan kecepatan -4,45% artinya menunjukkan tidak ada peningkatan yang berarti. Sedangkan pada koordinasi 28,89% dan keseimbangan 9,8% mengalami peningkatan sehingga hasil penelitian yang diperoleh yaitu tidak ada pengaruh yang signifikan. Untuk hasil penelitian yang sekarang diketahui bahwa prosentase peningkatan keterampilan motorik siswa untuk kelincahan 0,2%, koordinasi 0,5%, keseimbangan 0,6% dan kecepatan 0,3%.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan rumusan masalah dari hasil penelitian tentang pengaruh variasi gerak dasar lari, lompat dan lempar terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa sekolah dasar pada siswa kelas IV SDN Made 4 Lamongan, maka hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa :

1. Ada pengaruh yang signifikan dari penerapan variasi gerak dasar lari, lompat dan lempar terhadap peningkatan keterampilan motorik siswa dalam PJOK pada siswa kelas IV SDN Made 4 Lamongan.
2. Besarnya pengaruh penerapan variasi gerak dasar lari, lompat dan lempar terhadap peningkatan

keterampilan motorik siswa, untuk prosentase tes keterampilan motorik hasil tes yaitu pada prosentase pada kelincahan 0,2%, pada koordinasi 0,5%, pada keseimbangan 0,6 % dan pada kecepatan 0,3% sehingga dapat dikatakan penerapan variasi gerak dasar lari, lompat dan lempar terhadap keterampilan motorik siswa mengalami peningkatan karena hasil tes dari semua item tes mengalami peningkatan.

Saran

Saran yang dapat diajukan sebagai rekomendasi umum kepada semua pihak, terutama dalam dunia pendidikan antara lain :

1. Jika ada penelitian sejenis hendaknya perlu mengondisikan lapangan tes antara *Pre - test* dan *Post - test* agar mendapat hasil yang maksimal dan meminimalkan gangguan dari luar seperti siswa lain yang mengganggu temannya yang sedang melakukan kondisi tes *motor ability*.
2. Penelitian ini dapat dikembangkan dengan menambah berbagai macam variasi gerak dasar lari, lompat dan lempar untuk memberikan pengalaman gerak siswa sehingga dengan demikian akan semakin banyak variasi yang dikembangkan dan dapat mendorong adanya peningkatan keterampilan motorik siswa.
3. Bagi peneliti yang ingin melakukan penelitian lebih lanjut agar dapat menjadikan penelitian ini sebagai bahan informasi dan dapat meneliti dengan jumlah populasi serta sampel yang lebih banyak dan berbeda.

DAFTAR RUJUKAN

- Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun 2005 Tentang Sistem keolahragaan nasional bab VI Ruang Lingkup Olahraga Pasal 18 ayat 1
- Upaya Guru Penjas Dalam Mendeteksi Gangguan Perseptual Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Edukasi @medikora Vol VI, No. 1, April 2010: 41-52. Diunduh pada 22 Februari 2017 pukul 09.23 WIB.
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Edisi Revisi 2010. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Budi, Woody. 2014. *Tiga Gerak Dasar Jasmani*. Di akses dari <http://www.fwaremini.com/2014/09/3-tiga-gerak-dasar-jasmani.html> pada tanggal 11 Februari 2017, pukul 23.31 WIB.
- Katzenbogner dan Medler. 1996. *Buku Pedoman Lomba Atletik*. Stadion Madya : Tanpa Penerbit.
- Kiram. 1992. *Belajar Motorik*. Departemen Pendidikan dan Kebudayaan.
- Kepustakaan Nasional. 2010. *Kamus Besar Bahasa Indonesia Edisi Baru*. Jakarta Barat: PT Media Pustaka Phoenix Jakarta.

Maksum, Ali. 2009. *Statistik Dalam Olahraga*. Surabaya: Tanpa Penerbit

Maksum, Ali. 2009. *Metodologi Penelitian*. Surabaya: Tanpa Penerbit

Permendiknas nomor 22 tahun 2006 tentang Standar Isi,
Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan.

Roesminingsih dan Susarno. 2005. *Teori Dan Praktek Pendidikan*. Lembaga Pengakajian dan Pengembangan Ilmu Pendidikan FIK UNESA.

Saputra. 2016. *Pengaruh Variasi Kombinasi Gerak Dasar Lari, Lompat Dan Lempar Terhadap Keterampilan Motorik Siswa Dalam Pendidikan Jasmani, Olahraga Dan Kesehatan*. Skripsi. Tidak diterbitkan.

Tim Indeks. 2013. *Memahami Perkembangan Anak*. Jakarta : PT Indeks.

Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Bab II Pasal 3 tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional.

UU Pokok Pendidikan dan Pengajaran No. 12 Tahun 1954 BAB VI, pasal: 9.

Undang-Undang Nomor 2 Pasal 4 tahun 1989 Tentang Sistem Pendidikan Nasional (Sisdiknas).

Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 3 Tahun
2005 Tentang Sistem keolahragaan nasional bab
VI Ruang Lingkup Olahraga Pasal 18 ayat 1

Upaya Guru Penjas Dalam Mendeteksi Gangguan Perseptual Motorik Pada Siswa Sekolah Dasar. Jurnal Edukasi @medikora Vol VI, No. 1, April 2010: 41-52. Diunduh pada 22 Februari 2017 pukul 09.23 WIB.